

想 定 献 立 表

別添資料5

八代市教育委員会

| 日 曜 | 献立名(配膳図) | 赤 | | | 緑 | | | 黄 | | | 調味料 | | エネルギー Kcal | たん白質 g |
|------|---|--|--|--|---|-----|------|-----|-----|--|-----|--|---------------|-----------|
| | | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える | おもにエネルギーになる | その他 | その他 | その他 | その他 | その他 | | | | | |
| 1 木 | 中薬ふりかけ ゴーヤチャンプル 春雨スープ ○牛乳 | 牛乳 豚肉15 卵20 豆腐15 ペーコン5 ちりめん5 干しわかめ0.3 きざみのり0.5 | たまねぎ25 にがうり10 にんじん5 たまねぎ20 にんじん5 ねぎ3 たけのこ5 干しいたけ0.3 | 精米70 麦7 春雨5 ごま2 ごま油0.8 | うすくち0.5 しょうゆ0.5 酒1 みりん0.5 塩 1 チキンガラスープ2 コンソメ0.5 うすくち3 酒2 塩 1 しょうゆ0.1 酒0.3 | 746 | 29.1 | | | | | | | |
| 2 金 | 【かみかみメニュー】 かみかみあえ 鶏汁 ○牛乳 | 牛乳 小さいわしフライ 鶏肉15 厚揚げ20 麦みそ10 さきいか5 | もやし10 ごぼう10 にんじん5 ねぎ3 しょうが0.3 こんにやく10 きゅうり10 キャベツ30 にんじん5 | 精米70 麦7 揚げ油 三温糖1.5 ごま1 | 酒2 煮干しだし1 酒2 酢1.2 うすくち1.5 | 607 | 24.9 | | | | | | | |
| 5 月 | とうもろこしの塩ゆで ○牛乳 | 牛乳 鶏肉30 | たまねぎ30 にんじん15 かぼちゃ15 ズッキーニ5 にんにく0.3 しょうが0.3 とうもろこし60 | ソフトフランスパン50 じゃがいも35 カレールウ6 | カレー粉0.1 コンソメ1 チキンガラスープ5 ポークガラスープ5 赤ワイン2 ソース1.1 とんかつソース1.5 塩 しょうゆ0.5 こしょう ガラムマサラ0.04 | 532 | 23.5 | | | | | | | |
| 6 火 | 枝豆と豆腐の メンチカツ 五色あえ ○牛乳 | 牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ 干しわかめ0.3 鶏卵20 ちくわ5 ハム5 | キャベツ10 にんじん5 ねぎ3 きゅうり15 もやし25 にんじん5 | 精米70 麦7 揚げ油 でんぶん0.5 春雨2.5 三温糖2.5 ごま1 | うすくち4 酒1 出し昆布1 花かつお1 塩 白ワイン0.5 酒0.5 酢3.2 うすくち2.7 | 602 | 20.7 | | | | | | | |
| 7 水 | (ウインナーの カクテルソース) すいか トマト団子の スープ (ドッグパン) セルフドッグ ○牛乳 | 牛乳 ウインナー30 鶏肉10 | たまねぎ15 キャベツ10 トマト10 にんじん5 すいか5 | ドッグパン50 三温糖1 小麦粉5 白玉粉5 | ケチャップ5 ソース1.2 赤ワイン1.5 塩 コンソメ1 うすくち2.5 こしょう 酒1 | 538 | 21.6 | | | | | | | |
| 8 木 | セルフ高菜ごはん (高菜の油いため) 豚肉とごぼうの煮物 ○牛乳 | 牛乳 豚肉30 魚さうめん15 干しわかめ0.3 | たかな漬け25 ごぼう25 にんじん10 いんげん5 干しいたけ0.5 こんにやく20 キャベツ15 にんじん5 | 精米70 麦7 ごま1 ごま油 三温糖1.5 | しょうゆ0.1 みりん0.5 しょうゆ3.5 酒2 みりん2 うすくち4 酒2 塩 出し昆布1 花かつお1 みりん0.3 | 551 | 20.8 | | | | | | | |
| 9 金 | 切り干し大根のすのもの さばの塩焼き ○牛乳 | 牛乳 塩さば 油揚げ2 干しわかめ0.3 麦みそ8.5 米みそ2 とりさきみ5 | ねぎ3 たまねぎ15 きゅうり10 切り干し大根3 ごぼう10 にんじん5 | 精米70 麦7 じゃがいも30 三温糖2 ごま1 | 煮干しだし1.5 酒1.5 酢1.8 うすくち3 酒1.5 | 601 | 26.1 | | | | | | | |
| 12 月 | パンパンジー 黒糖パン ○牛乳 | 牛乳 豚ひき肉15 鶏ひき肉10 赤みそ4.5 とりさきみ15 | たまねぎ30 にんじん10 たけのこ5 干しいたけ0.5 にんにく0.3 しょうが0.3 きゅうり25 にんじん5 もやし15 | 黒糖パン50 うどん種70 ドレッシング6 | 酒2.5 トウバンジャン0.2 みりん2.2 しょうゆ1.5 塩 酒0.5 | 587 | 25.3 | | | | | | | |
| 13 火 | きゅうりのしそあえ ハンバーグのジャポネソース ○牛乳 | 牛乳 ハンバーグ 豆腐25 油揚げ3 干しわかめ0.3 麦みそ8 米みそ2.5 | たまねぎ10 にんにく0.2 なす5 たまねぎ15 ねぎ3 きゅうり40 にんじん5 しそごはんの素0.5 | 精米70 麦7 三温糖1 | みりん1 酒3 しょうゆ2 酒1.5 煮干しだし1.5 うすくち0.35 | 615 | 22.6 | | | | | | | |
| 14 水 | 赤魚のマリネ ○牛乳 | 牛乳 赤魚 鶏肉20 | たまねぎ15 ビーマン5 赤ビーマン5 たまねぎ30 にんじん15 かぼちゃ30 クリームコーン(缶)20 しめじ5 | ミルクパン50 小麦粉3 でんぶん3 揚げ油 三温糖2 シチュールウ12 | 酒1 酢4 塩 1 チキンガラスープ5 白ワイン1 ポークガラスープ5 酒1.5 塩 1 こしょう | 678 | 29.0 | | | | | | | |
| 15 木 | ごまあえ 肉じゃが ○牛乳 | 牛乳 豚肉35 | たまねぎ30 にんじん20 こんにやく20 いんげん5 もやし40 にんじん5 枝豆むきみ5 | 精米70 麦7 じゃがいも75 三温糖1.5 ごま1 ねりごま1.5 三温糖1 | しょうゆ6 酒3.5 みりん1.7 酒1 しょうゆ2 | 602 | 23.2 | | | | | | | |
| 16 金 | ぎょうざ 中華あえ ○牛乳 | 牛乳 ぎょうざ 鶏ひき肉15 豚ひき肉15 豆腐35 赤みそ5 米みそ2 | なす20 たまねぎ40 にんじん10 干しいたけ0.5 にんにく0.3 しょうが0.3 ねぎ3 きゅうり35 生きくらげ1 にんじん5 | 精米70 麦7 ごま油0.5 でんぶん2 三温糖1 ごま油0.8 ラー油0.01 ごま0.5 | 酒2 しょうゆ3.5 みりん1 トウバンジャン0.2 塩 1 酢1 しょうゆ0.5 うすくち0.5 | 585 | 21.9 | | | | | | | |
| 19 月 | ●(該当校)きな粉揚げパン ●(その他)ヨーグルトあえ 丸パン 大豆チョコ ○牛乳 | 牛乳 ●(該当校)きな粉5 ウインナー20 ヨーグルト15 | にんにく0.3 たまねぎ20 にんじん10 キャベツ15 バナナ15 みかん(缶)10 パイン(缶)20 黄桃(缶)20 | ●(該当校)コッパン50 三温糖5 揚げ油 ●(その他)丸パン50 大豆チョコ じゃがいも25 | ●(該当校)塩 白ワイン2.5 酒2.5 うすくち1 コンソメ1 塩 1 こしょう | 579 | 19.2 | | | | | | | |
| 20 火 | 野菜のナムル 元氣が出るレバー ○牛乳 | 牛乳 鶏肉35 鶏レバー粉付20 干しわかめ0.8 豆腐20 | にんにく0.3 にら5 しょうが0.3 にんじん5 えのき5 ねぎ3 にんじん5 枝豆むきみ5 もやし40 | 精米70 麦7 小麦粉4 でんぶん4 揚げ油 三温糖1 三温糖1.5 ごま油1.5 ごま1 | 塩 酒3 うすくち0.5 みりん3 しょうゆ2 コンソメ1 うすくち2.5 酒1.5 塩 酒1 うすくち2 酢2 | 631 | 26.1 | | | | | | | |
| 21 水 | じゃがいものきんぴら 赤魚の西京焼き ○牛乳 | 牛乳 赤魚 米みそ5 豆腐20 干しわかめ0.3 さつま揚げ5 | にんじん5 キャベツ10 えのきたけ3 ごぼう20 にんじん5 こんにやく10 干しいたけ0.3 | 精米70 麦7 三温糖2 じゃがいも20 ごま1 三温糖1 | 酒3 みりん4 うすくち4 塩 1 花かつお1 出し昆布1 みりん1.5 しょうゆ2.5 酒2 昆布煮出し5 とうがらし粉0.01 | 555 | 22.6 | | | | | | | |
| 22 木 | 生パインサラダ (マゴはん) チキンカレーライス ○牛乳 | 牛乳 鶏肉20 | たまねぎ30 にんじん15 にんにく0.3 しょうが0.3 生パイン15 パイン(缶)15 レタス10 きゅうり15 | 精米70 麦7 じゃがいも45 カレールウ15 三温糖1 油 | カレー粉0.04 チキンガラスープ3 ポークガラスープ3 赤ワイン1 ソース1 とんかつソース1.2 しょうゆ0.6 塩 1 しょうゆ0.6 酢1.5 塩 1 こしょう | 585 | 18.3 | | | | | | | |
| 23 金 | 【中体連大会応援メニュー】 (ソースチキンカツ) レモンゼリー (マゴはん) きゅうりのピリ辛 ソースカツ丼 ○牛乳 | 牛乳 チキンカツ 豚肉10 厚揚げ15 麦みそ8.5 米みそ2.5 | ごぼう10 にんじん5 キャベツ10 しょうが0.5 こんにやく10 ねぎ3 きゅうり35 にんじん5 | 精米70 麦7 揚げ油 三温糖1 さつまいも20 三温糖1 ごま油0.8 ラー油0.01 ごま1 レモンゼリー | ソース6 みりん3 酒2 煮干しだし1 酒1.5 酢1 しょうゆ0.5 うすくち0.5 | 692 | 22.9 | | | | | | | |
| 26 月 | ●(該当校)きな粉揚げパン ●(その他)フルーツ 丸パン 大豆チョコ ○牛乳 | 牛乳 ●(該当校)きな粉5 つくね25 | たまねぎ20 ねぎ3 にんじん10 キャベツ15 きくらげ0.3 生パイン15 みかん(缶)10 黄桃(缶)20 | ●(該当校)コッパン50 三温糖5 揚げ油 ●(その他)丸パン50 大豆チョコ 春雨2.5 杏仁豆腐30 三温糖1 | ●(該当校)塩 チキンガラスープ3 ポークガラスープ2 うすくち3.5 酒2 塩 1 こしょう | 597 | 20.2 | | | | | | | |
| 27 火 | 梅おかかあえ 鶏肉の塩こうじ焼き ○牛乳 | 牛乳 鶏肉50 豆腐15 干しわかめ0.3 うすまぎれ1 赤みそ2 麦みそ8 余かつお0.5 | たまねぎ15 なめこ10 きゅうり10 キャベツ10 にんじん5 もやし25 ねりうめ2 | 精米70 麦7 三温糖1 | 塩 酒2 米こうじ4.5 みりん1 酒1 出し昆布1 花かつお1 酒0.5 うすくち1 | 539 | 26.0 | | | | | | | |
| 28 水 | 揚げ春巻 ○牛乳 | 牛乳 豚肉15 いか10 うずらの卵20 春巻き | キャベツ15 にんじん5 たまねぎ20 たけのこ5 ねぎ3 干しいたけ0.3 きくらげ0.3 | ミルクパン50 三温糖7 ごま油0.8 揚げ油 | 酒4 チキンガラスープ3 塩 1 ポークガラスープ2 うすくち4 みりん0.3 | 639 | 24.1 | | | | | | | |
| 29 木 | 一食やきのり ○牛乳 | 牛乳 鶏肉20 ちぎりあげ10 うずらの卵25 干しわかめ0.3 焼きのり | こんにやく10 かぼちゃ15 にんじん10 干しいたけ1 いんげん5 キャベツ10 にんじん5 えのきたけ5 | 精米70 麦7 じゃがいも30 三温糖1 | 酒1.5 みりん1.2 しょうゆ3 うすくち4 塩 1 花かつお1 出し昆布1 | 545 | 22.7 | | | | | | | |
| 30 金 | ごま酢あえ 太刀魚の甘夏ソース ○牛乳 | 牛乳 太刀魚唐揚げ 油揚げ2 干しわかめ0.3 麦みそ10 | 甘夏みかん果汁6 ねぎ3 かぼちゃ30 たまねぎ15 しめじ5 もやし30 きゅうり10 にんじん5 | 精米70 麦7 揚げ油 三温糖1 三温糖1 ごま1 ねりごま1.5 | 酢0.2 みりん1 酒2 うすくち1.5 煮干しだし1.5 酒1.5 酒1 酢0.8 うすくち1.2 こいくち0.5 | 565 | 17.4 | | | | | | | |

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。

| | | |
|-------|-----|------|
| 小学校平均 | 591 | 22.8 |
| 中学校平均 | 768 | 28.4 |